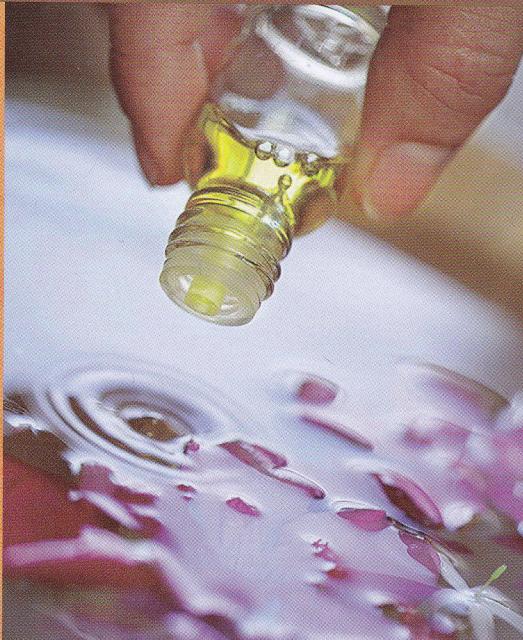


Starea de bine
Libri
Respect pentru omeni și căinile lor
Fiorella Conti



Aromaterapia



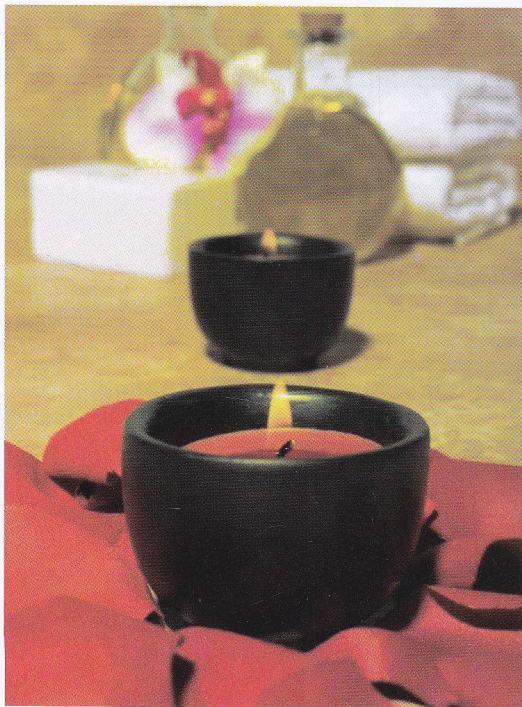
Beneficiile
uleiurilor
esențiale



Aromaterapia

BENEFICIILE ULEIURILOR ESENȚIALE

Traducere din italiană de
Letiția Stoica



Editura PRESTIGE



Introducere..... 7

1. Istoria și bazele aromaterapiei

Introducere	8
Evoluție istorică.....	8
Caracteristici	12
Materii prime	13
Metode de extragere	13
Ghid pentru achiziționare și conservare	14
• AVERTIZĂRI	15

2. Aplicații

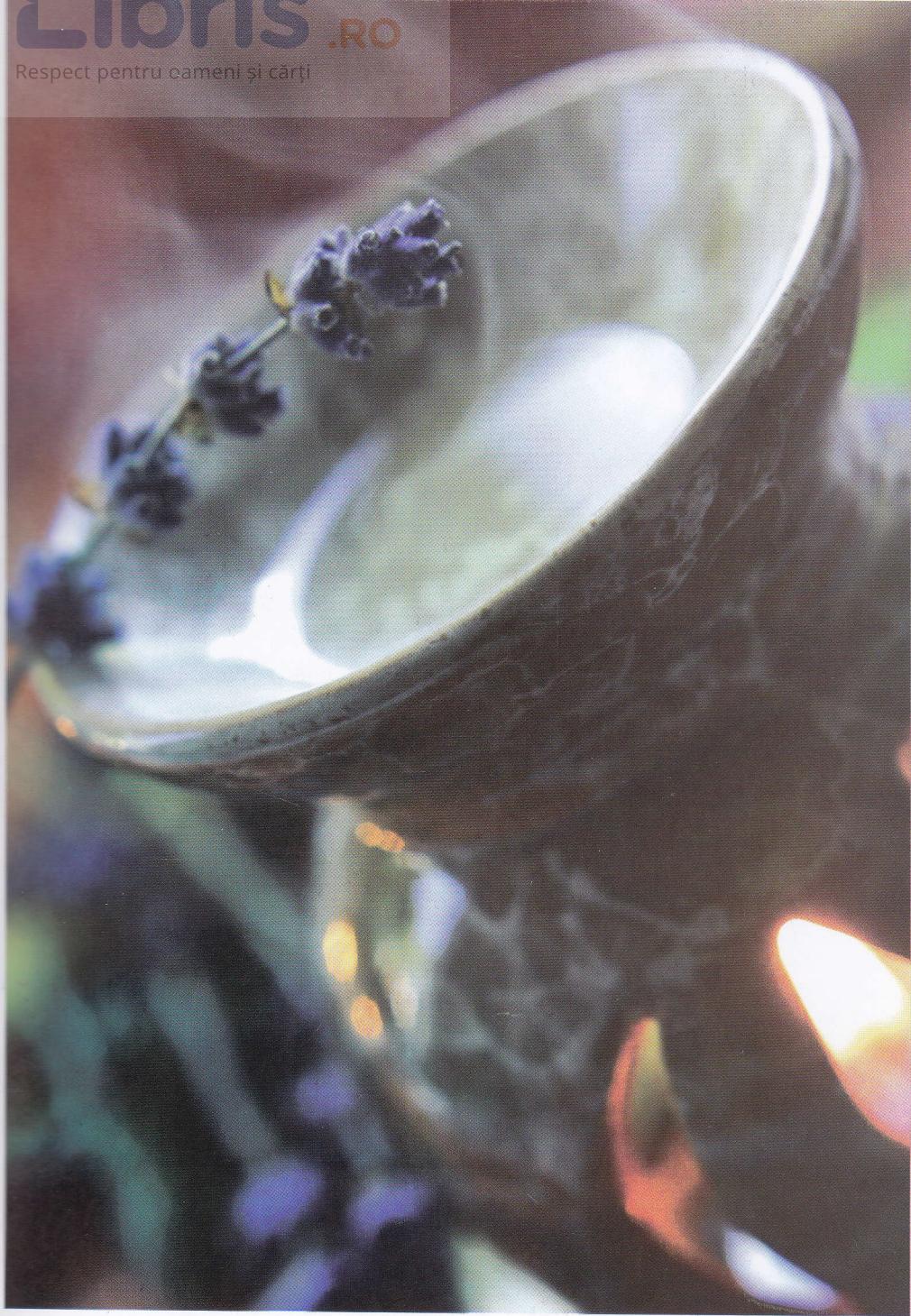
O ramură specială a aromaterapiei: aromacologia	17
Modalitate de utilizare	19
Aplicații externe principale.....	21

3. Uleiurile esențiale

Anason	30
Portocal amar	31
Portocal dulce	32
Busuioc	33
Bergamotier	34
Mușețel comun.....	35
Scortisoară	36

Cedru atlantic	37
Chiparos	38
Coriandru	39
Eucalipt	40
Fenicul	41
Iasomie	42
Mușcată parfumată	43
Lenupăr	44
Lavandă	45
Lămâi	46
Mandarin	47
Roiniță	48
Menta piperita	49
Neroli	50
Oregano	51
Patchouli	52
Pin de pădure	53
Grapefrut (semînțe)	54
Trandafir de Damasc	55
Rozmarin	56
Santal	57
Arbore de ceai (Teatree)	58
Ghimbir	59
• ALTE ULEIURI ESENȚIALE	60
Glosar	62
Bibliografie	64





Starea de bine

1. Istoria și bazele aromaterapiei



Sistemul olfactiv

Volatilitatea înaltă a uleiurilor esențiale, capacitatea lor de a se evapora și de a se răspândi în contact cu aerul le pun într-o relație strânsă cu sistemul olfactiv. Molecula aromatică dintr-un ulei esențial este captată de receptorii olfactivi, prin cavitățile nazale, și ajunge la creier prin bulbi olfactivi. Mai exact, **aceasta stimulează sistemul limbic, ce elaborează emoțiile primare, iar de acolo trece către hipotalamus**; călătoria lui continuă apoi către centrii nervoși superiori și sistemul endocrin, modificând starea de spirit, stimulând memoria, impulsul sexual, emoțiile, aparatul respirator și cel digestiv.

Pentru a parfuma mediile, ▷ utilizăți plantele și florile pe care le iubiți.

Starea de bine

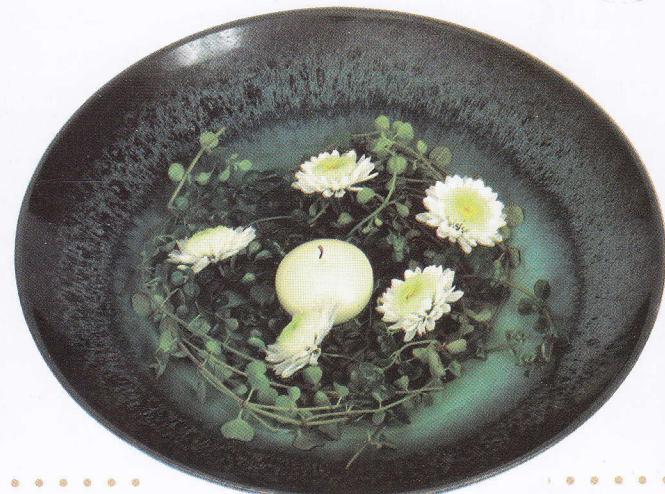
Introducere

Aromaterapia este un tratament terapeutic sau estetic făcut cu ajutorul uleiurilor esențiale, obținute din diverse plante aromatică, în scopul de a ajuta corpul și mintea să obțină o stare de echilibru și de bine.

Uleiurile esențiale (numite și esențe) sunt componente lichide cu miros, de natură volatilă, pe care plantele aromatică le acumulează în părți specifice din structura lor. Uleiurile esențiale au o funcție indispensabilă pentru supraviețuirea plantei: o protejează de boli, îi stimulează creșterea, atrag insectele polenizatoare și le resping pe cele dăunătoare.

Evoluție istorică

Utilizarea esențelor aromatică datează de la începuturi: din inscripțiile găsite pe niște tablițe gravate de sumerieni, acum peste 5.000 de ani, aflăm că doctorii de atunci se asemănau foarte mult cu naturopății din ziua de astăzi. Uleiurile balsamice erau preparate în apropierea templilor, în general prin metoda macerării, și folosite în scopuri religioase și terapeutice. Erau prescrise foarte frecvent frecții cutanate cu esență de cedru atlantic și fumigații pentru căile respiratorii.





Egiptenii mai ales au fost experți în utilizarea esențelor: uguențele aromatice erau folosite exclusiv de către familia regală și de preoți pentru ritualurile sacre din temple, pentru vindecarea bolilor și îmbălsămarea cadavrelor. Cele mai utilizate uleiuri pentru mumificare erau cele de cedru atlantic, tămâia și arborele de gumă: când a fost descoperit mormântul lui Tutankhamon, în 1922, esențele din vasele de alabastru erau încă atât de parfumate, încât umpleau aerul cu aroma lor. Abia apoi, ca bun de lux, au devenit accesibile și populației, ca și cosmetice, medicamente de uz comun sau pentru masaje terapeutice.

Mulțumită schimburilor comerciale intense, grecii au învățat multe de la egipteni despre tehniciile de extragere a esențelor și aplicarea acestora. În Grecia Antică, uleiurile preferate utilizate în principal pentru abluțiunile cotidiene de către atleți la antrenamente erau cele de trandafir, de măghiran și busuioc. În timpurile lui Hipocrat, în jurul secolului al IV-lea, î.Hr.,

Fundamente

Aromaterapia se bazează pe faptul că anumite parfumuri declanșează **stări de bine**, corpul fiind alcătuit din energie pe care aromaterapia reușește să o reechilibreze.

□ Se pot utiliza petale de trandafiri puse în apa din cadă și luminile lumânărilor pentru a crea o atmosferă relaxantă.

• Curiozități și sfaturi •

Aromaterapia poate fi considerată o ramură a fitoterapiei, pentru că ambele folosesc plantele oficinale; totuși, în timp ce fitoterapia constă în utilizarea întregii plante medicinale sau a extractului acestora, **aromaterapia utilizează esențele plantei**, adică uleiurile esențiale obținute din frunze, flori, coji, rădăcini, semințe și rășini, care acționează nu numai în plan fiziologic, dar și în cel psihic.

